

Christina Schmid

# *Naturalny* lifting twarzy

**Praktyczny przewodnik**

Proste masaże – joga twarzy na redukcję zmarszczek  
i młodzięczy wygląd

*Naturalny*  
**lifting twarzy**

Christina Schmid

# *Naturalny* lifting twarzy

Praktyczny przewodnik

Proste masaże - joga twarzy na redukcję zmarszczek  
i młodszy wygląd



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TEUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

ZDJĘCIE AUTORKI: str. 8, Harald Schmid  
POZOSTAŁE ZDJĘCIA: Getty Images: str. 12, 16; iStock: str. 13

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-684-8

Tytuł oryginału: *Natürliches Facelifting: In 10 Minuten täglich um Jahre jünger aussehen*



Published originally under the title *Natürliches Facelifting* © 2021 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, München

Polish translation copyright: © 2023 by Wydawnictwo Vital, Białystok  
© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIIS TREŚCI

## TEORIA

Twoje piękno jest  
w twoich rękach

### CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Co dzieje się z twarzą  
w procesie starzenia się?

Proces starzenia się  
Nie ma tego złego -  
można coś zrobić

<b>Jak codzienność kształtuje twój twarz</b>	<b>16</b>
Mimika	16
9 Postawa ciała	17
Oddychaj przez nos, język do podniebienia	18
<b>Aktywne zapobieganie starzeniu się</b>	<b>20</b>
Joga twarzy	20
Gua sha, masaż kamieniem	21
14 Facial cupping, masaż bańkami	22

<b>Cudowne działanie</b>	<b>24</b>
Trzy razy lepiej	24
Nowe życie dla twarzy	27
<b>Extra:</b> Przyjemne skutki uboczne	28

## PRAKTYKA

### JESTEŚ SWOJĄ NAJLEPSZĄ KOSMETYCZKĄ 31

#### Joga twarzy 32

Najlepszy sposób na ćwiczenia 33

**Extra:** W mgnieniu oka 35

**Program podstawowy** - 10 minut 36

**Joga mocy** dla twarzy - 30 minut 44

#### Szybki program

dla zabieganych - 3 minuty 56

#### Odprężający program

dla twarzy - 10 minut 58

#### Masaż gua sha 64

Kiedy, jak często  
i jak długo masować? 65

Informacje o gua sha 65

Masaż podstawowy 69

#### Masaż bańkami 72

Kiedy, jak często  
i jak długo masować? 73

Informacje o masażu bańkami 73

Masaż podstawowy 76

#### Gua sha i masaż twarzy bańkami 79

#### Programy na poszczególne obszary 82

Zmarszczki na czole 83



Zmarszczki na policzkach i bruzdzie nosowo-wargowej	89
Obwisłe policzki, drugi podbródek i szyja	93
Okolice oczu	100
Usta	106
<b>Extra:</b> Często zadawane pytania	110

## INFORMACJE

Propozycje programów tygodniowych	112
Przyrządy warte polecenia	113
Pomocne książki i adresy	114
Indeks	115

*Nasza twarz jest naszą wizytówką.  
Chcemy wyglądać tak samo młodo,  
jak się czujemy.*

*Weź swój wygląd w swoje ręce  
i odzyskaj świeżość i blask!*



---

**mgr Christina Schmid**

Urodziła się w 1975 roku, jest ekspertką jogi twarzy, beauty-coachem, kinezyolożką i publicystką. Od ponad 10 lat zajmuje się jogą twarzy i chińskimi metodami anti-aging. Jako pierwsza połączyła dobroczynny wpływ aktywnego treningu twarzy z głębokim działaniem masażu twarzy z Dalekiego Wschodu. Jest autorką książek *Odmladzające masaże twarzy* i *Du bist am schönsten, wenn du du bist*. Christina Schmid prowadzi kursy w Niemczech i innych krajach. Jej blog ([chi-statt-botox.com](http://chi-statt-botox.com)) oraz kanał w serwisie YouTube śledzą dziesiątki tysięcy obserwujących.

# TWOJE PIĘKNO JEST W TWOICH RĘKACH

Obecnie wiele osób pragnie coś zrobić dla swojego zdrowia i za pomocą ruchu, diety i metod niekonwencjonalnych przejmuje odpowiedzialność za swoje samopoczucie. Ten trend można zauważyć także w kwestii urody. Do tej pory wiele osób wierzyło, że jedynym rozwiązaniem są drogie kremy i zabiegi estetyczne, a my sami nie możemy zrobić nic przeciwko starzeniu się skóry - oprócz picia dużej ilości wody i odpowiedniej ilości snu.

## **Trzy naturalne metody na osiągnięcie optymalnych rezultatów**

W tej książce poznasz trzy drogi - jogę twarzy, masaż gua sha i masaż bańkami. Łatwo się ich nauczyć. Są proste w stosowaniu i oferują wspaniałą możliwość samodzielnego zadbania o własny wygląd i uniezależnienia się od drogich kremów i zabiegów. Od teraz, poświęcając kilka chwil dziennie, możesz przyczynić się do świeżego, promiennego i gładkiego wyglądu swojej twarzy. Świetne jest to, że są to metody absolutnie naturalne. Joga twarzy odbudowuje mięśnie twarzy, dzięki czemu cała twarz napina się. Masaż gua sha i masaż bańkami pomagają zwiększyć produkcję kolagenu i elastyny oraz wzmacniają napięcie skóry.

W tej książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby wdrożyć te trzy metody do swojej codziennej pielęgnacji. Życzę ci dużo radości!





# CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Młoda twarz posiada napięte mięśnie, sprawne powieży, dobrze działający układ limfatyczny i elastyczne naczynia. Z upływem lat skóra potrzebuje od nas coraz większego wsparcia.

CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

12

JAK CODZIENNOŚĆ KSZTAŁTUJE TWOJĄ TWARZ

16

AKTYWNE ZAPOBIEGANIE STARZENIU SIĘ

20

CUDOWNE DZIAŁANIE

24



## CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

Kiedy się starzejemy, nasza skóra staje się wiotka, pojawiają się na niej zmarszczki. To jest dla nas jasne. Ale dlaczego tak się dzieje? Jakie procesy są tego przyczyną? Kiedy mamy katar, wiemy, że to tylko symptom. Wiemy, że nasz nos się nie popsuł, tylko odpowiedzialny jest za to jakiś wirus. Próbujemy wtedy wzmocnić swój układ odpornościowy. Ze zmarszczkami jest podobnie - są tylko objawem. Ich przyczyna leży głębiej.

### PROCES STARZENIA SIĘ

---

Abyśmy mogli zrobić coś dla swojej skóry, musimy najpierw zrozumieć, jakie obszary podlegają procesowi starzenia się.

#### Mięśnie twarzy

Tak jak mięśnie całego ciała, tak samo mięśnie twarzy z wiekiem tracą na sile. Stają się wiotkie i zapadają się. Proces ten wzmaga się, ponieważ mięśnie twarzy są bezpośrednio połączone

ze skórą. Kiedy mięśnie wiszą, wisi także skóra.

To jednak nie wszystko. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo nadwyrężamy jedno mięśnie, a innych prawie nie używamy. Nasze mięśnie twarzy reagują na nasze duchowe samopoczucie. Kiedy odczuwamy napięcie, one także się napinają. Przewlekłe napięcia powstają głównie w okolicy szczęki, warg i czoła, powodując nieestetyczne zmarszczki. Nigdy nie nauczyliśmy się, jak regularnie odprężyć twarz. W porównaniu z tym, jak dbamy o inne mięśnie w naszym ciele, można powiedzieć, że mięśnie twarzy traktujemy po macoszemu.

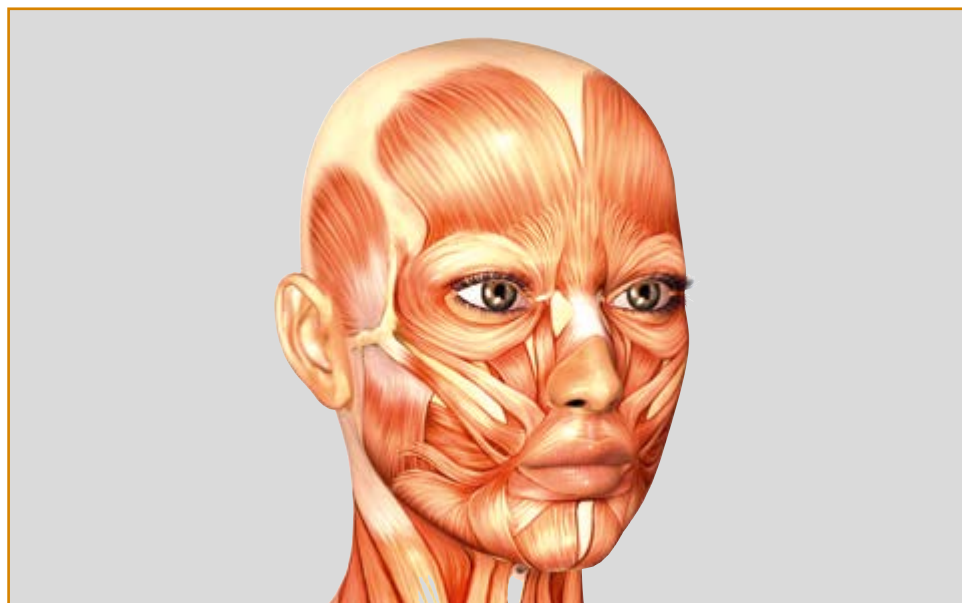
### Struktura kostna twarzy

Do procesów starzenia się organizmu należy także degradacja tkanki

kostnej. Także w obrębie twarzy wraz z wiekiem obniża się gęstość kości. Jeśli zmiany są znaczne, twarz może zmienić się nie do poznania. U kobiet ten proces rozpoczyna się znacznie wcześniej niż u mężczyzn. Podczas gdy struktura kostna twarzy u mężczyzn zmienia się dopiero między 45. a 65. rokiem życia, u kobiet ten proces zaczyna się w wieku między 25 a 45 lat. Kości czoła i podbródek cofają się, górna szczęka się obniża. To sprawia, że twarz zapada się i wiotczeje.

### Układ limfatyczny

Limfa jest nadal bardzo niedocenianym systemem w naszym ciele. Jest odpowiedzialna między innymi za usuwanie produktów ubocznych ze skóry. Z wiekiem układ limfatyczny pracuje coraz wolniej, co można



*W sieci mięśni twarzy wszystko łączy się ze sobą w skomplikowany sposób.*

łatwo zauważyć, patrząc na twarz. Zastój limfy prowadzi do powstawania nieestetycznej opuchlizny, zwłaszcza rano. Z biegiem czasu skóra staje się nierówna i matowa, pojawiają się wągry i prosaki, a następnie – duże pory. Przewlekłe opuchlizny – zwłaszcza w okolicach oczu – mogą prowadzić do powstania nowych zmarszczek. Twarz wygląda na zmęczoną. Regularne zastoje limfy powodują zniekształcenie konturów twarzy.

### Powięzi

Powięzi, jako element tkanki łącznej, obecne są w całym ciele – także w twarzy. W młodości są one elastyczne i stabilne, zawierają dużo wody i plastyczne włókna. Z wiekiem mogą się jednak sklejać i filcować. Zmienia to układ przestrzenny włókien kolagenowych. Przepływ wody i substancji odżywczych jest utrudniony. Skóra traci elastyczność i napięcie. Utrata elastyczności powoduje pojawienie się zmarszczek, które zostają z nami na stałe. Kiedy przestajemy się śmiać, zmarszczki mimiczne nie znikają, tylko pozostają „wryte” w skórze.

### Tłuszcz podskórny

Pod skórą znajdują się fałdki tłuszczu ułożone w estetyczne struktury. Z wiekiem ulegają one rozkładowi lub przesuwają się. Dlatego nasza twarz traci nieco na objętości. Wygląda to tak, jakby „spuszczono z niej powietrze”. Sprzyja to wiotczeniu skóry. Tłuszcz

gromadzi się tylko w niektórych miejscach, co z kolei powoduje powstawanie zmarszczek.

### Skóra

Skóra staje się cieńsza, mniej elastyczna i coraz gorzej nawilżona, co prowadzi do jej wysychania i marszczenia. Zaczyna łatwiej pękać. Z jednej strony jest to spowodowane zmniejszoną produkcją kolagenu i elastyny, z drugiej zaś – skład chemiczny tych substancji także ulega zmianie, w związku z czym stają się one mniej sprężyste.

### Naczynia

Liczba naczyń krwionośnych zmniejsza się, a przepływ krwi w głębszych warstwach skóry spowalnia. Skóra jest gorzej zaopatrywana w tlen i substancje odżywcze. Naczynia krwionośne sztywnieją i stają się łamliwe.

## NIE MA TEGO ZŁEGO – MOŻNA COŚ ZROBIĆ

---

Nie należy beczynnie przyglądać się tym procesom. Tylko 20-30% procesów starzenia się twarzy ma uwarunkowania genetyczne. Reszta wynika z naszego stylu życia i nastawienia. Nasze ciało i nasza twarz z wiekiem potrzebują więcej uwagi i pielęgnacji.

Ta książka podaje ci na dłoni (dosłownie) metody, dzięki którym

możesz aktywnie zapobiegać procesom starzenia się twarzy. Minęły czasy, kiedy uważano, że wyłącznie lekarze są odpowiedzialni za nasze zdrowie. Wiemy, że sami musimy aktywnie działać - w pierwszej kolejności poprzez profilaktykę. Z twarzą jest podobnie - przestańmy wierzyć, że pomoc nam może tylko przemysł kosmetyczny i medyczny.

---

**Oznacza to, że od pewnego wieku każdy z nas jest odpowiedzialny za własną twarz.**

---

Na szczęście istnieją wypróbowane, efektywne możliwości i metody samodzielnego działania - w każdym wieku.

Przedstawiam je w tej książce. Dzięki nim możesz spokojnie przeciwdziałać starzeniu się.

### **OZNAKI STARZENIA SIĘ**

Za stary wygląd skóry rzadko odpowiedzialne są tylko zmarszczki. Skóra staje się sucha i nierówna, pojawiają się na niej plamy. Twarz zapada się i traci swój kształt. Dolna powieka powiększa się („worki pod oczami”). Górna powieka i brwi opadają. Górna warga staje się cieńsza, a kącik ust opada. Twarz wygląda na zmęczoną i smutną. Broda się cofa i powstaje drugi podbródek. Mimika - zdolność do wyrażania emocji ruchami twarzy - ulega ograniczeniu.



## CUDOWNE DZIAŁANIE

Każda z tych trzech metod jest niezależna i ma działanie odmładzające. Jednak najlepsze rezultaty osiągniesz, łącząc te metody. Stanowią one wspaniały zespół, tak jak sport i masaż. Nasza twarz dostaje jednocześnie impulsy z zewnątrz i od wewnątrz, co pozwala szybko osiągnąć zamierzony cel.

### TRZY RAZY LEPIEJ

Joga twarzy, gua sha i masaż bańkami działają w miejscach, które z wiekiem coraz bardziej słabną. Wszystkie te trzy metody są nieskomplikowane i nie wymagają wiele czasu i wysiłku, gdy już je poznamy. Szybko zauważysz pierwsze rezultaty. Jednak aby mimo upływającego czasu zachować ładną i świeżą twarz, ćwiczenia należy stosować regularnie i przez dłuższy czas. Skutki będą wtedy naprawdę widoczne:



## Więcej kolagenu i elastyny w skórze

Dzięki zastosowaniu wszystkich trzech metod możemy spowolnić proces rozkładu kolagenu i elastyny. Masaże aktywują przemianę materii w fibroblastach, a więc w komórkach tkanki łącznej – te z kolei z pomocą enzymów produkują zwiększoną ilość kolagenu i elastyny. Są one konieczne do utrzymania napięcia i elastyczności skóry. Już w pierwszych czterech latach okresu przekwitania tracimy ok. 30 procent kolagenu. Ma to widoczne skutki, którym możemy zapobiec zarówno poprzez gua sha, jak i masaż bańkami.

## Redukcja, usuwanie i profilaktyka zmarszczek

Kombinacja wszystkich tych trzech metod daje efekt, jakiego nie zapewnią niejeden drogi krem. Joga twarzy wzmacnia mięśnie tak, że ponownie się one napinają i unoszą. Jako że są one połączone ze skórą, ta także się podnosi i nabiera gładkości. Rozbudowane mięśnie zastępują utraconą substancję i w ten sposób zwiększają napięcie skóry.

Masaż gua sha ujawnia swoją siłę przede wszystkim w przypadku delikatnych zmarszczek. W okolicach oczu działa jak małe żelazko.

Moc masażu twarzy bańkami objawia się przede wszystkim w przypadku głębszych zmarszczek, na przykład w okolicy nosa i czoła. Dzięki

wspieraniu produkcji kolagenu obie metody redukują szorstkość skóry i zmarszczki.

## Piękne rysy twarzy wzdłuż linii podbródka

Jeśli zależy nam na pozbyciu się wiśniętej skóry i drugiego podbródka, nie powinniśmy przechodzić obojętnie obok jogi twarzy. Słabnące mięśnie policzków powodują obniżenie się okolicy policzkowej, wskutek czego powstają wiśnięte fałdy skóry wzdłuż linii podbródka i dolnej szczęki. Ma to nie tylko negatywny wpływ na cały kształt twarzy, ale powoduje także powstawanie nieestetycznych zmarszczek w kącikach ust, tzw. bruzd marionetki.

Dzięki jodze twarzy rozbudujemy mięśnie policzków i tym samym podnosimy te okolice tak, że twarz odzyskuje wyraźne kontury. Drugi podbródek znika, a skóra na linii podbródka się unosi. Dzięki pocieraniu i bańkom odzyskuje ona swoją elastyczność, wskutek czego „efekt zwiśnięcia” jest mniej widoczny.

## Bardziej napięta skóra i lepsza kondycja

Wszystkie trzy metody wprawiają tkankę w ruch. A tylko tam, gdzie jest ruch, jest i życie. Pocieranie i bańki intensywnie poprawiają ukrwienie skóry i dbają o zwiększenie elastyczności naczyń, aby skóra mogła lepiej absorbować substancje odżywcze. Kolagen



i elastyna produkowane są w zwiększonej ilości, dzięki czemu skóra jest bardziej napięta. Powięzi mogą przyjmować większą ilość wody – skóra jest w nią lepiej zaopatrywana. Jako że oba masaże są głęboko oczyszczające, zapobiegają również powiększaniu się porów na skórze – problem ten można często zauważyć na skórze starszych osób.

Trening jogi twarzy sprawia, że mięśnie zyskują na objętości. Objętość ta zastępuje utraconą substancję. Dzięki temu skóra ponownie się napięta oraz wygląda młodziej i zdrowiej.

### **Redukcja worków pod oczami**

Z upływem lat układ limfatyczny zużywa się. Najlepiej można zaobserwować to rano, kiedy pod skórą widoczne są mniejsze i większe opuchlizny. To limfa, która zebrała się przez noc. Najbardziej widoczne jest to w okolicy oczu, pojawiają się wówczas tak zwane „worki”. Jeśli nic z nimi nie zrobimy, mogą urosnąć do sporych rozmiarów i przyczyniać się do powstawania nowych zmarszczek.

W tym przypadku pomocne są wszystkie trzy metody – można swobodnie wybrać ulubioną. Joga twarzy wprowadza twarz w ruch, który pobudza także układ limfatyczny. Dzięki masażowi gua sha i/lub bańkom można bezpośrednio pobudzić układ limfatyczny. Po takim samodzielnym drenażu limfatycznym czujemy pobudzenie i zauważamy, że skóra również

w pozostałych częściach twarzy staje się równiejsza. Limfa tworzy bowiem zatoki nie tylko pod oczami, ale zbiera się na powierzchni całej twarzy, powodując nierówności i zanikanie jej rysów.

### **Pełniejsze usta, większe oczy**

Joga twarzy może zmienić twoją buzię. Kiedy mięsień górnej wargi zwiększa objętość, wargi staje się pełniejsze, a uśmiech ładniejszy. Kiedy starsi ludzie się uśmiechają, często widać ich dolne zęby. Dzięki jogie twarzy można ponownie zobaczyć rząd górnych zębów, a twarz wydaje się wtedy młodszą. Masaż bańkami także pomaga zwiększyć objętość dolnej wargi poprzez wyciągnięcie ust ku przodowi dzięki efektowi próżni. Oba masaże dbają o dobre ukrwienie, zmniejszają suchość i nadają ustom bardziej intensywną czerwień.

Za zmniejszanie się naszych oczu odpowiedzialna jest nie tylko opadająca górna powieka. Wiotczący mięsień czoła przyciska brwi coraz bardziej ku dołowi. Mięśnie brwi mają także coraz mniej siły. Wskutek tego cała okolica czoła i brwi obsuwa się w dół. Kiedy będziemy napinać te obszary podczas jogi twarzy, oczy odzyskają więcej miejsca. Można trenować nawet górną powiekę, aby oczy wydawały się większe i wyglądały młodziej. Techniki masażu pomagają także odtransportować limfę, która chętnie zbiera się wokół oczu.

Dzięki temu zyskujemy całkowicie nowe uczucie i zmieniony wygląd w tych najważniejszych obszarach twarzy. Oczy nie tylko wyglądają ładniej – my także czujemy się swobodniej i mamy więcej energii.

### Więcej blasku

Ludzie często skupiają się na konkretnych zmarszczkach lub obszarach twarzy, zapominając, że wszystko jest ze sobą powiązane. Jeśli zależy nam na ładniejszym wyglądzie, powinniśmy skupiać się na całości. Po co wycinać odwiniętą powiekę (ektropion), jeśli brwi nadal będą opadać? Jakie korzyści da obstrzykiwanie zmarszczek na czole, jeśli napięcie będzie zbierać się w innych partiach twarzy? I jaki sens ma wstrzyknięcie botoksu w górną wargę, jeśli mimo to nadal opada i zasłania zęby? Chcemy dobrze wyglądać, a nie zastanawiamy się, czy dążymy do tego w odpowiedni sposób. Naturalnie dzięki świeżej energii zyskujemy urzekający „glow”, nawet jeśli nasza twarz nie jest idealna.

*Niektórzy się starzeją,  
a inni – dojrzewają.*

Sean Connery

## NOWE ŻYCIE DLA TWARZY

---

Te trzy metody подарują twojej twarzy uczucie, jakiego jeszcze nie znasz – nowy blask, nową świeżość. Będziesz bardziej świadoma tej partii swojego ciała, w której znajduje się tak wiele narządów zmysłów. Dzięki tym naturalnym metodom staniesz się bardziej uważna, obecna i pobudzona. Tak będziesz się czuć i tak będziesz wyglądać. Jak najlepsza wersja samej siebie, a nie jak sztucznie stworzona wersja manekina. Możesz dać swojej twarzy nowe życie. Nie poprzez wypełnianie i blokowanie nerwów. Twoja twarz zyska energię, wibracje, coś, co zauważą wszyscy wokół. Będą pytać, czy byłaś na urlopie. Niektórzy będą podejrzewać, że „coś sobie zrobiłaś”. A ty możesz tajemniczo uśmiechnąć się swoimi naturalnymi, pięknymi, dobrze odżywionymi i pełnymi ustami...



## PROGRAMY NA POSZCZEGÓLNE OBSZARY

Podobnie jak w przypadku ciała, również na twarzy każdy z nas ma specjalne obszary, które chciałby poprawić. Niektórzy chcą zredukować zmarszczki, inni zlikwidować obwisłe policzki.

W tym rozdziale przedstawiono specjalne programy dla twarzy. Są one intensywne, ale najlepsze rezultaty osiągniesz, kiedy będziesz trenować i masować całą twarz, a te programy będziesz traktować jako rozszerzenie i dodatek. W końcu pojedyncze

zmarszczki nie „wiszą” w powietrzu tylko są połączone z resztą twarzy. Stosuj więc programy opisane w poprzednich rozdziałach i dodaj do nich te ćwiczenia z tego rozdziału, które są dla ciebie ważne. Pokażę ci, jakie ćwiczenia możesz dodać do swojego treningu jogi twarzy i jakie chwytty możesz stosować przy masażu gua sha i bańkach, aby poprawić stan tych obszarów, na których najbardziej ci zależy.

## ZMARSZCZKI NA CZOLE

### Odprężenie

Jeśli chodzi o zmarszczki na czole i brwi, dużą rolę odgrywa zdolność do świadomego rozluźnienia twarzy. Nierzadko zmarszczki powstają w wyniku chronicznego napięcia między brwiami, co może prowadzić do bólu głowy promieniującego aż do tylnej części szyi. Również stale uniesione brwi nie do końca pomagają nam zachować piękne, gładkie czoło.

Jeśli więc te zmarszczki są twoim problemem, chciałabym polecić ci program relaksacyjny przedstawiony na stronie 58. Dodatkowo pokażę ci techniki masażu, które pomogą ci się zrelaksować i ujędrnić ten obszar. Obejmują one określone obszary akupresury, ale także skórę głowy i kark. Może cię to zaskoczy, ale te obszary także mają znaczenie. Mięsień duży czoła jest zależny od mięśnia potylicznego i mięśni szyi, a te mięśnie także zależą od mięśnia czoła. Nierzadko zdarza się, że dolegliwości w okolicy karku, mimo stosowania fizjoterapii, znikają dopiero po uwolnieniu napięcia w twarzy.

Jednocześnie musimy wzmacniać mięsień czoła odpowiednimi ćwiczeniami jogi twarzy, aby zyskiwał on na objętości – dzięki czemu skóra będzie napięta. Te ćwiczenia pomagają

również pozbyć się przewlekłych napięć. Co robisz, kiedy twój kark jest spięty? Intuicyjnie ruszasz głową i wykonujesz krążenia ramion. Wiesz bowiem, że ruch może uwolnić cię od napięć. Ten sam schemat wykorzystujemy w przypadku czoła.

### Joga twarzy przeciw zmarszczkom na czole

Wykonuj poniższe ćwiczenia przez 40 sekund. Większość z nich znasz już z poprzednich programów. Ma to związek z tym, że czoło nie jest elastyczne i nie ma zbyt wielu ćwiczeń na tę partię twarzy. Podczas wykonywania tych ćwiczeń dosyć mocno pracuje kark. Jeśli jest to dla ciebie niewygodne, możesz go odciążyć, opierając tył głowy o ścianę lub wykonując ćwiczenia w pozycji leżącej.

### RUCH ZAMIAST BOTOKSU

**Nikt nie potrzebuje botoksu, aby rozluźnić mięśnie. Podczas gdy botoks w rzeczywistości paraliżuje mięśnie, metody przedstawione na kolejnych stronach przynoszą czołu prawdziwe rozluźnienie.**

Powinnaś jednak zwracać uwagę na to, aby nie wciskać zbyt mocno głowy w dłoń, tylko utrzymywać kark w możliwie najbardziej rozluźnionej pozycji i napinać wyłącznie mięsień czoła.

## ZŁOWROGIE SPOJRZENIE

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 38.

- Napina czoło i redukuje zmarszczki.
- Połóż palce obu dłoni płasko na czole.
- Wykonuj dłońmi delikatny ruch do góry i na zewnątrz. Oznacza to, że naciągasz swoje czoło do góry i na zewnątrz.
- Wzrok skieruj na klatkę piersiową. Spróbuj, wbrew oporowi dłoni, ściągać brwi ku sobie tak, jakbyś chciała zrobić złą minę. 2
- Dłonie cały czas powinny wygładzać twoje czoło, jednak bez nadmiernego naciągania skóry. Podczas ćwiczenia nie mogą tworzyć się zmarszczki.
- Wykonuj ćwiczenie dynamicznie - nie utrzymuj napięcia zbyt długo, tylko napinaj i rozluźniaj mięśnie co 3 sekundy.

## TRZYMANIE BRWI

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 41.

Przeciwno zmarszczkom na czole i opadającym powiekom. Daje brwiom odpowiednią podporę.

- Połóż palce wskazujące i środkowe na czole, palce środkowe nad brwiami, a palce wskazujące tuż pod nasadą włosów.
- Wykonaj dłońmi delikatny ruch w dół i na zewnątrz. Oznacza to, że ściągasz czoło do dołu i w kierunku uszu.

- Utrzymując napięcie, poruszaj brwiami i czołem ku górze, wbrew oporowi palców.
- Wykonuj ćwiczenie dynamicznie - nie utrzymuj napięcia zbyt długo, tylko napinaj i rozluźniaj mięśnie co 3 sekundy.

## BRWI ANGELINY JOLIE

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 43.



2



To ćwiczenie nadaje brwiom ładny wygląd, otwiera twarz i napina czoło.

- Połóż palce wskazujące na brwiach, kciuki umieść nad uszami, aby mieć odpowiedni chwyt.
- Pociągnij zewnętrzne kąciaki brwi ku dołowi i spróbuj siłą brwi podnieść palce wskazujące do góry i ku sobie.

- To ćwiczenie również wykonuj dynamicznie - nie utrzymuj napięcia zbyt długo, tylko napinaj i rozluźniaj mięśnie co 3 sekundy.

### WYGŁADZANIE CZOŁA

- Połóż palce wskazujące i środkowe na krańcach brwi.
- Otwórz szeroko oczy bez podnoszenia brwi.
- Palcami delikatnie odciągnij od siebie brwi. Nie ciągnij zbyt mocno - tylko na tyle, aby obszar między brwiami się wygładził.

### ODCIĄGANIE BRWI

- Połóż palce wskazujące na brwiach.
- Spróbuj odciągnąć od siebie brwi tak, aby odstęp między palcami był większy. ❶
- To ćwiczenie nie jest proste. Jeśli jest dla Ciebie zbyt trudne i masz wrażenie, że nic się nie porusza, zamknij oczy i wykonaj ten ruch w swojej wyobraźni. Twoje mięśnie zareagują, nawet jeśli na początku tego nie poczujesz.

### WZROK W DÓŁ

- Umieść kciuki nad uszami, a palce wskazujące płasko nad brwiami.
- Za pomocą palców podnieś brwi do góry.
- Wzrok skieruj w dół. Tylko wzrok. Nie ruszaj brwiami. ❷ Poczuj delikatne rozciąganie.

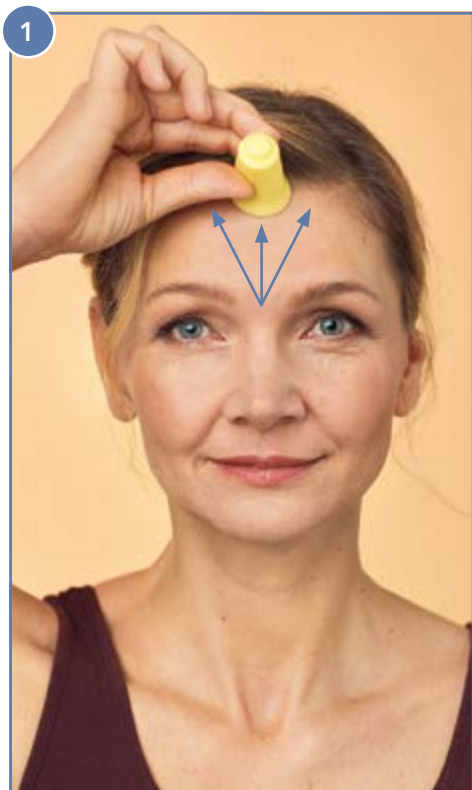


## MASAŻ PRZECIWKO ZMARSZCZKOM NA CZOLE

- Za pomocą palców wskazujących i kciuków uszczypnij brwi na ich wewnętrznych krańcach. Utrzymaj 5 sekund. Zrób to samo pośrodku brwi i na ich zewnętrznych krańcach. ❶
- Masuj skórę głowy. Rob to czubkami palców, przesuwając je z góry na dół, lub użyj grzebienia gua sha.



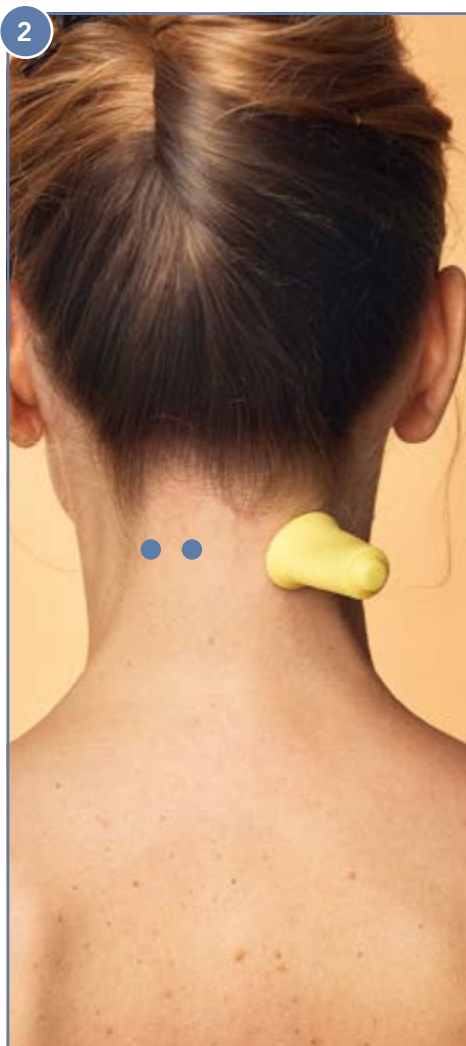
- Zaciśnij dłoń w pięść. Kostkami palców masuj obszar od nasady nosa aż do nasady włosów - tylko w tym kierunku. ❷ Następnie kostkami palców obu dłoni masuj czoło od środka w bok, aż do skroni. To bardzo ważne, aby nauczyć się rozluźniać czoło. Zapobiega to powstawaniu zmarszczek.



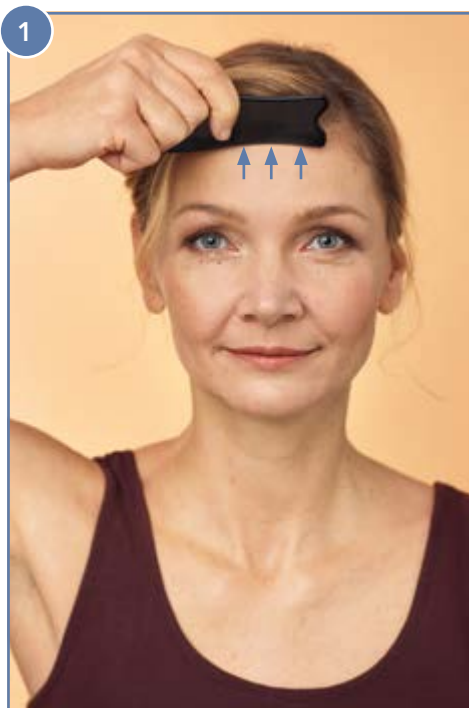
## BAŃKI NA TWARZ

- Oprócz podstawowego masażu (str. 76-78), wykonaj masaż środkowej części czoła w trzech kierunkach: zawsze zaczynaj między brwiami. Najpierw przesun bańkę w górę w kierunku nasady włosów. ❶ Następnie ukośnie w górę do linii włosów, około 2 cm od środka, to samo po drugiej stronie. Powtórz kilka razy.
- Umieść bańkę między brwiami. Unieś ją bardzo delikatnie, tylko 1-2 mm i ponownie opuść. Zdejmij, aby nie powstał w tym miejscu ciemny okrąg. Po krótkiej przerwie powtórz tę czynność.

- Jeśli nie masz nic przeciwko temu, żeby na twoim carku przez 1-2 dni utrzymywały się ciemne okręgi, trzymaj bańkę przez jedną minutę w każdym z poniższych czterech punktów: bezpośrednio poniżej kości czaszki, po prawej i lewej stronie kręgosłupa, a następnie ponownie po prawej i lewej stronie poprzednich punktów. ❷







## POCIERANIE

- Oprócz podstawowego masażu (str. 76-78), powinnaś pocierać środkowy górny obszar czoła bezpośrednio poniżej nasady włosów w kierunku od dołu do góry. **1** Należy więc pocierać tylko jedną trzecią górną część czoła i tylko pośrodku. W tym celu można również użyć grzebienia gua sha i kontynuować ścieżkę aż do skóry głowy. Masaż skóry głowy pomaga rozluźnić czoło.
- Pocieraj dość mocno przejście od tyłu głowy do karku tuż poniżej podstawy czaszki. W tym miejscu gromadzą się zrosty, które powodują blokady i napięcia. Umieść krawędź przyrządu bezpośrednio pod podstawą czaszki i energicznie pocieraj w jedną i drugą stronę.
- Mocno pocieraj kark. Zaczynij bezpośrednio pod podstawą czaszki i pocieraj z góry na dół po lewej i prawej stronie obok kręgosłupa. Następnie pocieraj z góry na dół od wewnętrznej strony ucha aż do ramienia.
- Umieść płytkę pod kątem 90 stopni na linii zmarszczek i masuj od prawej do lewej i z powrotem. Powtórz kilka razy. Przytrzymaj skórę palcami drugiej ręki. **2**
- Mocno pocieraj brwi kilka razy od wewnętrznego do zewnętrznego końca.

## ZMARSZCZKI NA POLICZKACH I BRUŹDZIE NOSOWO-WARGOWEJ

### Dlaczego ten obszar jest tak ważny

Obwisłe policzki ciągną za sobą także okolice oczu i powodują powstawanie pod nimi nieestetycznych kręgow. Jeśli policzki są wiotkie, opadają i powodują, że wokół ust gromadzi się nadmiar skóry.

### Joga twarzy dla pięknych policzków

Joga twarzy jest niesamowicie ważna dla tego obszaru twarzy. Jeśli też tak uważasz, wykonuj poniższe ćwiczenia jako dodatek do swojego programu podstawowego (str. 36). Wykonuj je przez 40 sekund. W międzyczasie rozluźniaj dolną szczękę, ponieważ podczas tych ćwiczeń pracuje ona bardzo intensywnie. W tym celu możesz wykonywać ćwiczenia „Parskanie” oraz „Zdecydowane nie” z programu odprężającego (str. 60 i 61).

### TRĘBACZ

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 39.

Wzmacnia okolice policzków, ale także mięsień okrężny oka. Pomaga na zmarszczki wokół nosa.

- Przy zamkniętych ustach nabierz powietrza w policzki, aż będą duże i nabrzmiąle.

- Uciskaj powietrze mięśniami policzkowymi. Usta pozostają zamknięte.
- Jeśli nie jesteś pewna, czy wykonujesz ćwiczenie poprawnie, wypychaj powietrze przez mały otwór między wargami za pomocą siły mięśni policzków. To właśnie te mięśnie pracują także wtedy, gdy twoje usta pozostają zamknięte, a powietrze w policzkach jest uciskane.
- Aby wokół ust nie tworzyły się zmarszczki, zawiń wargi nieco do wewnątrz, a palcami rozciągnij usta po długości.

### ZACIŚNIĘTY UŚMIECH

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 57.

- Uśmiechnij się i zaciśnij usta. Wywiń lekko wargi do zewnątrz.
- Uśmiechnij się tak szeroko, jak to tylko możliwe. Jednocześnie mocno dociskaj do siebie lekko wywnięte na zewnątrz wargi.

### BEZZĘBNY ŚMIECH

Zdjęcie do ćwiczenia znajduje się na str. 56.

- Uśmiechnij się szeroko i otwórz usta.
- Zakryj wargami zęby i mocno je dociśnij.
- Wyobraź sobie, że dociskasz także kącik ust. Powstaje mocne napięcie.
- Dociśnij policzki do zębów i spróbuj poruszać nimi w kierunku uszu. Jeśli będziesz wykonywać ćwiczenie poprawnie, wyraźnie poczujesz mięśnie policzków.



Polecamy:



**Christina Schmid** – jest ekspertką jogi twarzy, beauty-coachem, kinezyjolożką i publicystką. Od ponad 10 lat zajmuje się jogą twarzy i chińskimi metodami anti-aging. Jako pierwsza połączyła dobroczynny wpływ aktywnego treningu twarzy z głębokim działaniem masażu z Dalekiego Wschodu. Christina prowadzi kursy w Niemczech i innych krajach.

**Poznaj sekret urody modelek.  
Chcesz mieć zdrową skórę i twarz bez zmarszczek?  
Możesz to osiągnąć bez drogich kosmetyków  
czy bolesnych zabiegów!  
Wystarczy regularny masaż twarzy!**

Czy wiesz, że z wiekiem tracisz około 30-40% masy mięśniowej? Niestety odbija się to również na kondycji twojej twarzy. Słabsze mięśnie oznaczają kurze łapki, zmarszczki marionetki, opadające powieki i policzki. Ale spokojnie, jest na to sposób! Wytrenuj swoje mięśnie twarzy dokładnie tak, jak trenujesz swoje ciało.

Masaże twarzy przedstawione w tej książce wzmocnią twoje mięśnie i powięzi, a także poprawią pracę układu limfatycznego. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by cofnąć efekty starzenia się. Odkryj trzy drogi do naturalnego liftingu: joga twarzy, masaż kamieniem gua-sha oraz masaż bańką chińską. Ćwiczenia przedstawione w tej książce sprawią, że pielęgnacja twarzy i ciała będzie nie tylko prosta, ale też przyjemna. Zdrową skórę i piękny wygląd masz gwarantowane.

**Postaw na naturalny lifting twarzy!**

Patroni:

**Cena: 49,40 zł**

